

## ～マインドフルネス瞑想法～

## 痛みと瞑想

みなさんは「瞑想」の経験はありますか？

言葉だけを聞くと、何やら難しそうな、少し怪しそうな雰囲気を感じるのではないのでしょうか？宗教家やヨガ・武道の実践家、アスリートなどには比較的身近なものが、最近では医療分野でも注目を集めています。

## 痛みのコントロール

慢性的なカラダの痛みや不快感も、「好きなことに熱中している時は忘れている」という方は非常に多い様です。痛みやカラダの不快感はストレスや感情に大きく左右されるからです。

人の脳は、持続的な痛みや不安感が続くと、海馬（記憶や感情のコントロール）の減少や扁桃体（不安・恐怖に反応）の増大が起こります。つまり、痛みやストレスに敏感になり、感情のコントロールが難しくなり、痛みがストレスを生み、ストレスが痛みを生む「痛みの悪循環」と陥りやすくなります。

## 注目される「マインドフルネス」

マインドフルネスを直訳すると「心が満たされている状態」で、「今ここ、この瞬間に全身全霊の意識を向ける」考えをベースとした瞑想法です。

世界的に有名な企業（Google、ヤフー、ゴールドマンサックス等）や政府機関、プロスポーツクラブなど

で取り入れられており、ストレス軽減、幸福感・満足感の向上、スポーツパフォーマンスの向上、精神的落ちつきや学習能力の向上、高血圧、血糖値の改善など、様々な効果があると研究が進んでいます。

## 日常に取り入れるマインドフルネス

「瞑想」と聞くと、静かな場所に長時間座る座禅を思い浮かべますが、そういった手法と別に、「今ここ、この瞬間に全身全霊の意識を向ける」という意識のもと、「ご飯を味わって食べる」や「鳥のさえずりに耳を傾ける」など、五感をフルに使う時間もマインドフルネスといえます。日常生活の中に「集中」「感じる」「客観視」の要素が加わる事で、心が整い心が満たされることでしよう。みなさんの日常にもぜひ取り入れてみてください。

## 実践

まずはやってみましょう。様々な瞑想法がありますが、例えば「呼吸の瞑想法」を1日5分。「歩く瞑想法」を通勤やお散歩の最初の数分、「カラダの瞑想法」を起床時や就寝時のお布団の中でなど、時や場所にこだわらずに始めてみましょう。様々な雑念が浮かんできませんが決して捉われる事なく、「今」「ここ」「この瞬間」に集中する事に戻ります。

## 物の瞑想法

身の回りにある全ての物が対象です。

食べ物、植物、石、家具などを五感を使って観察します。

## カラダの瞑想法

自分のカラダを感じてみましょう。

- ・手のぬくもり、肌の質感、匂い
- ・手を開いた時の動く筋肉
- ・手や足、唇を使って全身に触れる

## 呼吸の瞑想法

①背筋を正して座ります。

②力を抜いて目を閉じます。

③ゆったりと呼吸を行います。

④鼻の空気の入出力、胸やお腹の動きに集中します。

⑤雑念や不快感が出て拒絶せずそっと受け入れまた呼吸に注意を戻します。

## 歩く瞑想法

日常の移動、散歩などが瞑想に繋がります。地面と接している足に注意を向けながら

- ・天気を感じる
- ・自然界の音を感じる
- ・お店の商品、人に注意を向ける

雑念にとらわれず、判断せず「歩く」を味わいましょう。

疲れたり、興奮して集中する事が難しいときは、

- ・ロウソクの炎をみつめる
- ・ケーキやお酒など好きな食べ物をゆっくり味わう
- ・音楽や絵に集中する

など、自分にあった方法を見つけてください。

